

# Program: Uppvärmning, styrkeövningar

VECKA 1 <b>OBS!</b> Nybörjare börjar här!		VECKA 2	
<b>DAG 1:</b>	<b>Uppvärmning:</b> 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 25 knälyft och 25 hälsparar. Avsluta med 2 stegringslöpning. <b>Löppass:</b> Spring totalt i 5 min. Sträva efter ett lugnt och stilla tempo. Små gåpauser in emellan är helt okej! <b>Nedvarvning:</b> 10 min rask gång.	<b>DAG 1:</b>	<b>Uppvärmning:</b> 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 25 knälyft och 25 hälsparar. Avsluta med 2 stegringslöpning. <b>Löppass:</b> Spring sammanlagt i 7 min. Sträva efter ett lugnt och stilla tempo. Små gåpauser in emellan är helt okej! <b>Nedvarvning:</b> 10 min rask gång.
<b>DAG 2:</b>	<b>Konditionsträning:</b> 30–60 min alternativ konditionsträning, t ex spinning, simning eller ellipsträning.	<b>DAG 2:</b>	<b>Konditionsträning:</b> 30–60 min alternativ konditionsträning, t ex spinning, simning eller ellipsträning.
<b>DAG 3:</b>	<b>Uppvärmning:</b> 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 25 knälyft, 25 hälsparar och 10 åsnepsparar. Avsluta med 3 stegringslöpning. <b>Löppass:</b> Hitta en fotbollsplan eller anden gräsmatta att springa på. Alternativt en platt vägsträcka utan trafik. Spring 6 x ½ min med högsta möjliga fart avlöst av 30 sekunders rask gång. <b>Nedvarvning:</b> 10 min rask gång.	<b>DAG 3:</b>	<b>Uppvärmning:</b> 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 25 knälyft, 25 hälsparar och 10 åsnepsparar. Avsluta med 3 stegringslöpning. <b>Löppass:</b> Hitta en fotbollsplan eller annan gräsmatta att springa på. Alternativt en platt vägsträcka utan trafik. Spring 6 x ½ min med högsta möjliga fart, avlöst av 30 sekunders rask gång. <b>Nedvarvning:</b> 10 min rask gång.
VECKA 5		VECKA 6	
<b>DAG 1:</b>	<b>Uppvärmning:</b> 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 2 x 25 knälyft och 2 x 25 hälsparar. Avsluta med 2 stegringslöpning. <b>Löppass:</b> Spring i 15 min. Sträva efter ett lugnt och stilla tempo. Små gåpauser in emellan är helt okej! <b>Nedvarvning:</b> 5 min rask gång.	<b>DAG 1:</b>	<b>Uppvärmning:</b> 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 2 x 25 knälyft och 2 x 25 hälsparar. Avsluta med 2 stegringslöpning. <b>Löppass:</b> Spring i 15 min. Sträva efter ett lugnt och stilla tempo. Små gåpauser in emellan är helt okej! <b>Nedvarvning:</b> 5 min rask gång.
<b>DAG 2:</b>	<b>Konditionsträning:</b> 30–60 min alternativ konditionsträning, t ex spinning, simning eller ellipsträning.	<b>DAG 2:</b>	<b>Konditionsträning:</b> 30–60 minuters alternativ konditionsträning, t ex spinning, simning eller ellipsträning.
<b>DAG 3:</b>	<b>Uppvärmning:</b> 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 25 knälyft, 25 hälsparar och 10 åsnepsparar. Avsluta med 3 stegringslöpning. <b>Löppass:</b> Hitta gärna en fotbollsplan eller annan gräsmatta att springa på. Alternativt en platt vägsträcka utan trafik. Spring 8 x ½ min med högsta möjliga fart, avlöst av 30 sekunders rask gång. <b>Nedvarvning:</b> 10 min rask gång.	<b>DAG 3:</b>	<b>Uppvärmning:</b> 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 25 knälyft, 25 hälsparar och 10 åsnepsparar. Avsluta med 3 stegringslöpning. <b>Löppass:</b> Hitta t ex en fotbollsplan eller annan gräsmatta att springa på. Alternativt en platt vägsträcka utan trafik. Spring 10 x ½ min med högsta möjliga fart, avlöst av 30 sekunders rask gång. <b>Nedvarvning:</b> 10 min rask gång.
VECKA 9		VECKA 10	
<b>DAG 1:</b>	<b>Uppvärmning:</b> 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 2 x 25 knälyft och 2 x 25 hälsparar. <b>Styrketräning:</b> 3 x 10 knäböj, 3 x 10 utfall, 3 x 10 enbens-knäböj. Ta 30 sekunders paus mellan varje set. <b>Löppass:</b> Spring i 20 min. Sträva efter ett lugnt och stilla tempo. Små gåpauser är okej, men begränsa dem till ett minimum! <b>Nedvarvning:</b> 5 min rask gång.	<b>DAG 1:</b>	<b>Uppvärmning:</b> 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 2 x 25 knälyft och 2 x 25 hälsparar. <b>Styrketräning:</b> 3 x 10 knäböj, 3 x 10 utfall, 3 x 10 enbens-knäböj. Hold 30 sekunders paus mellan varje set. <b>Löppass:</b> Spring i 25 min. Sträva efter ett lugnt och stilla tempo. Små gåpauser är okej, men begränsa dem till ett minimum! <b>Nedvarvning:</b> 5 min rask gång.
<b>DAG 2:</b>	<b>Uppvärmning:</b> 5 min rask gång, 2 x 25 dubbelhopp, 3 x 25 knälyft och 3 x 25 hälsparar. Avsluta med 3 stegringslöpning. <b>Löppass:</b> Spring 6 x 1 min med 2 min rask gång emellan. Ha ett tempo, som är lite högre än ditt bekvämlighetstempo, men lägre än spurttempo. <b>Nedvarvning:</b> 5 min rask gång.	<b>DAG 2:</b>	<b>Uppvärmning:</b> 5 min rask gång, 2 x 25 dubbelhopp, 3 x 25 knälyft och 3 x 25 hälsparar. Avsluta med 3 stegringslöpning. <b>Löppass:</b> Spring 6 x 1 min med 2 min rask gång emellan. Ha ett tempo som är lite högre än ditt bekvämlighetstempo, men lägre än spurttempo. <b>Nedvarvning:</b> 5 min rask gång.
<b>DAG 3:</b>	<b>Uppvärmning:</b> 5 min rask gång, 2 x 25 dubbelhopp, 2 x 25 knälyft, 2 x 25 hälsparar och 2 x 10 åsnepsparar. Avsluta med 3 stegringslöpning. <b>Löppass:</b> Hitta gärna en fotbollsplan eller annan gräsmatta att springa på. Alternativt en platt vägsträcka utan trafik. Spring 12 x ½ min med högsta möjliga fart, avlöst av 30 sekunders rask gång. <b>Nedvarvning:</b> 5 min rask gång.	<b>DAG 3:</b>	<b>Uppvärmning:</b> 5 min rask gång, 2 x 25 dubbelhopp, 2 x 25 knälyft, 2 x 25 hälsparar och 3 x 10 åsnepsparar. Avsluta med 3 stegringslöpning. <b>Löppass:</b> Hitta gärna en fotbollsplan eller annan gräsmatta att springa på. Alternativt en platt vägsträcka utan trafik. Spring 12 x ½ min med högsta möjliga fart, avlöst av 30 sekunders rask gång. <b>Nedvarvning:</b> 5 min rask gång.

# och l pstr ning

## VECKA 3

**DAG 1:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 25 knälyft och 25 h lsparkar. Avsluta med 2 stegringslöpning.  
**Löppass:** Spring sammanlagt i 10 min. Sträva efter ett lugnt och stilla tempo. Små gåpauser in emellan är helt okej!  
**Nedvarvning:** 5 min rask gång.

**DAG 2:** **Konditionsträning:** 30–60 min alternativ konditionsträning, t ex spinning, simning eller ellipsträning.

**DAG 3:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 25 knälyft, 25 h lsparkar och 10  snepsparkar. Avsluta med 3 stegringslöpning.  
**Löppass:** Hitta en fotbollsplan eller någon annan gräsmatta att springa på. Alternativt en platt vägsträcka utan trafik. Löpning 6 x   min med högsta möjliga fart, avl st av 30 sekunders rask gång.  
**Nedvarvning:** 10 min rask gång.

## VECKA 4

**DAG 1:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 25 knälyft och 25 h lsparkar. Avsluta med 2 stegringslöpning.  
**Löppass:** Spring sammanlagt i 10 min. Sträva efter ett lugnt och stilla tempo. Små gåpauser in emellan är helt okej!  
**Nedvarvning:** 5 min rask gång.

**DAG 2:** **Konditionsträning:** 30–60 min alternativ konditionsträning, t ex spinning, simning eller ellipsträning.

**DAG 3:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 25 knälyft, 25 h lsparkar och 10  snepsparkar. Avsluta med 3 stegringslöpning.  
**Löppass:** Hitta en fotbollsplan eller annan gräsmatta att springa på. Alternativt en platt vägsträcka utan trafik. Spring 8 x   min med högsta möjliga fart, avl st av 30 sekunders rask gång.  
**Nedvarvning:** 10 min rask gång.

## VECKA 7 OBS! Lätt tränade börjar h r!

**DAG 1:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 2 x 25 knälyft och 2 x 25 h lsparkar.  
**Styrketräning:** 3 x 10 knäböjning och 3 x 10 utfall. 30 sekunders paus efter varje set.  
**Löppass:** Spring 15 min i lugnt tempo. Ta så få gåpauser som möjligt!  
**Nedvarvning:** 5 min rask gång.

**DAG 2:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 2 x 25 dubbelhopp, 3 x 25 knälyft och 3 x 25 h lsparkar. Avsluta med 3 stegringslöpning.  
**Löppass:** Spring 5 x 1 min med 2 min rask gång emellan. Ha ett tempo under intervallerna som är ett snäpp högre än ditt bekvämlighets-tempo, men en bit under spurttempot.  
**Nedvarvning:** 5 min rask gång.

**DAG 3:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 2 x 25 dubbelhopp, 2 x 25 knälyft, 2 x 25 h lsparkar och 2 x 10  snepsparkar. Avsluta med 3 stegringslöpning.  
**Löppass:** Hitta en fotbollsplan eller annan gräsmatta att springa på. Alternativt en platt vägsträcka utan trafik. Spring 10 x   min med högsta möjliga fart avl st av 30 sekunders rask gång.  
**Nedvarvning:** 5 min rask gång.

## VECKA 8

**DAG 1:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 2 x 25 knälyft och 2 x 25 h lsparkar.  
**Styrketräning:** 3 x 10 knäböj och 3 x 10 utfall. Ta 30 sekunders paus mellan varje set.  
**Löppass:** Spring 20 min i lugnt tempo. Ha så få gåpauser som möjligt!  
**Nedvarvning:** 5 min rask gång.

**DAG 2:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 2 x 25 dubbelhopp, 3 x 25 knälyft och 3 x 25 h lsparkar. Avsluta med 3 stegringslöpning.  
**Löppass:** Spring 5 x 1 min med 2 min rask gång emellan. Ha ett tempo under intervallerna som är ett snäpp högre än ditt bekvämlighets-tempo, men lite under ditt spurttempo.  
**Nedvarvning:** 5 min rask gång.

**DAG 3:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 2 x 25 dubbelhopp, 2 x 25 knälyft, 2 x 25 h lsparkar och 2 x 10  snepsparkar. Avsluta med 3 stegringslöpning.  
**Löppass:** Hitta gärna en fotbollsplan eller en annan gräsmatta att springa på. Alternativt en platt vägsträcka utan trafik. Spring 10 x   min med högsta möjliga fart, avl st av 30 sekunders rask gång.  
**Nedvarvning:** 5 min långsam gång.

## VECKA 11

**DAG 1:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 2 x 25 knälyft och 2 x 25 h lsparkar.  
**Styrketräning:** 3 x 10 knäböj, 3 x 10 utfall, 3 x 10 enbens-knäböj. Ta 30 sekunders paus mellan varje set.  
**Löppass:** Spring i 25 min. Sträva efter ett lugnt och stilla tempo. Små gåpauser är okej, men begränsa dem till ett minimum!  
**Nedvarvning:** 5 min rask gång.

**DAG 2:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 2 x 25 dubbelhopp, 3 x 25 knälyft och 3 x 25 h lsparkar. Avsluta med 3 stegringslöpning.  
**Löppass:** Spring 7 x 1 min med 2 min rask gång emellan. Ha ett tempo, som är lite högre än ditt bekvämlighetstempo, men lägre än ditt spurttempo.  
**Nedvarvning:** 5 min rask gång.

**DAG 3:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 2 x 25 dubbelhopp, 2 x 25 knälyft, 2 x 25 h lsparkar och 3 x 10  snepsparkar. Avsluta med 3 stegringslöpning.  
**Löppass:** Hitta gärna en fotbollsplan eller annan gräsmatta att springa på. Alternativt en platt vägsträcka utan trafik. Spring 12 x   min med högsta möjliga fart, avl st av 30 sekunders rask gång.  
**Nedvarvning:** 5 min rask gång.

## VECKA 12

**DAG 1:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 2 x 25 knälyft och 2 x 25 h lsparkar. Avsluta med 3 stegringslöpning.  
**Styrketräning:** 2 x 10 knäböj, 2 x 10 utfall, 2 x 10 enbens-knäböj. Ta 30 sekunders paus mellan varje set.  
**Löppass:** Spring i 20 min. Sträva efter ett lugnt och stilla tempo. Ta inga pauser under tiden.  
**Nedvarvning:** 5 min rask gång.

**DAG 2:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 2 x 25 dubbelhopp, 3 x 25 knälyft och 3 x 25 h lsparkar. Avsluta med 3 stegringslöpning.  
**Löppass:** Spring 5 x 1 min med 2 min rask gång emellan. Ha ett tempo som är lite högre än ditt bekvämlighetstempo, men lägre än ditt spurttempo.  
**Nedvarvning:** 5 min rask gång.

**DAG 3:** **Uppv rming:** 5 min rask gång, 25 dubbelhopp, 2 x 25 knälyft och 2 x 25 h lsparkar. Avsluta med 2 stegringslöpning.  
**Löppass:** Spring 5 km. Sträva efter ett lugnt och stilla tempo. Ta eventuellt korta gåpauser underv gen, men försök att klara dig utan!

